PE108

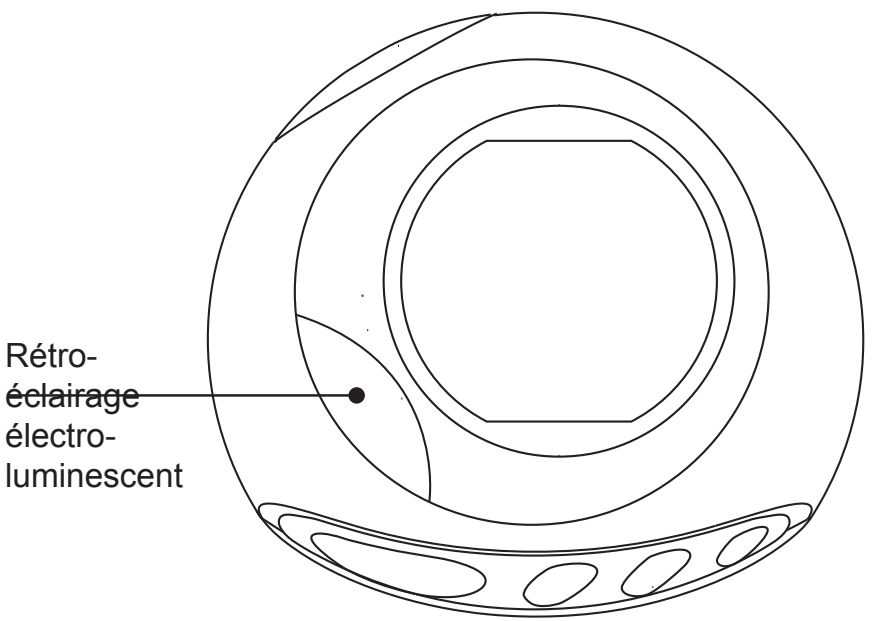
Mode d’emploi

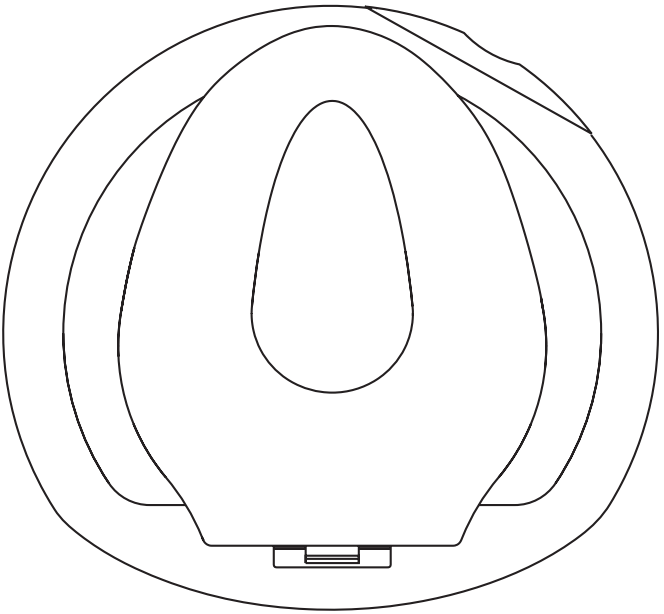
CONTENU

A.	CARACTERISTIQUES	3
B.	CHANGER DE MODE	9
C.	EMPLOI DU MODE HORLOGE	10
D.	EMPLOI DU PODOMETRE	12
E.	COMMENT PORTER UN PODOMETRE	15
F.	SAISIR LE CIBLE	17
G.	REGLAGE DU REVEIL	19
H.	EMPLOI DU CHRONOMETRE	21
I.	REMPLACEMENT DE LA PILE	22
J.	ENTRETIEN DU PODOMETRE	23

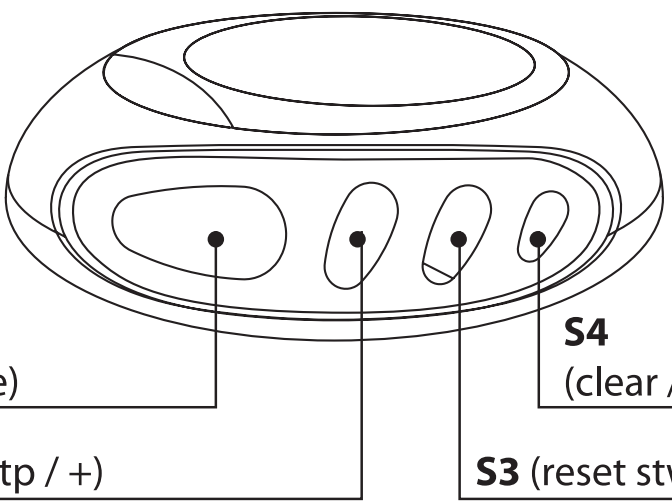
A. CARACTERISTIQUES

Le podomètre numérique PE108 est un instrument extrêmement précis et fiable qui fonctionne très efficacement lors d'une promenade ou une course.





Vue arriére



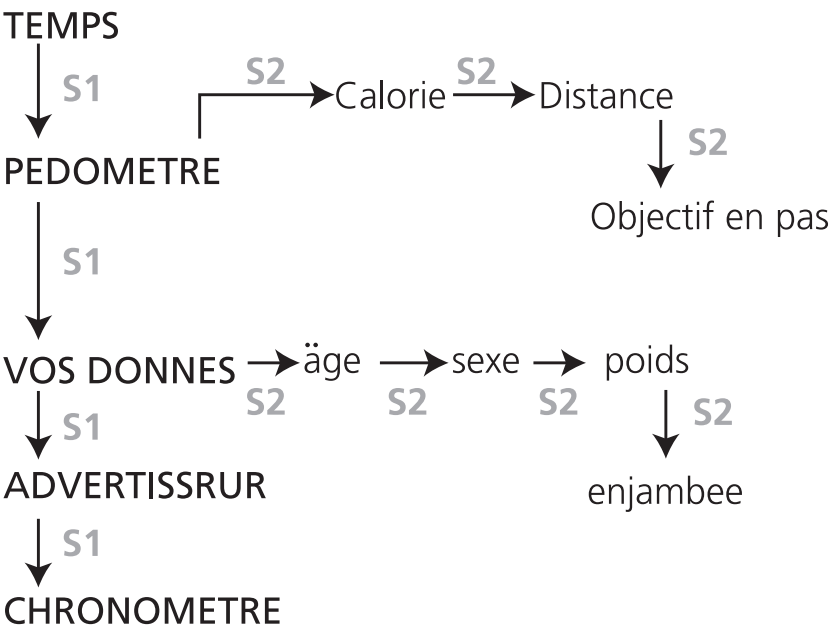
Fonctions de ce podomètre :

- Fonctions de base : affichage de l'heure, podo-mètre, données personnelles, avertisseur, chrono-mètre
- Le podomètre dispose de 4 modes de mesure :
  Calories, distance, compte à rebours, objectif en pas.
- Le podomètre peut compter jusqu'à 999.999 pas.
- La consommation calorique est affichée jusqu'à 999,9 Kcal avec une résolution de 0,1 Kcal.
- Durant l'entraînement, le compte à rebours calcule automatiquement le temps écoulé, avec une portée de 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.
- La distance est affichée jusqu'à 9999,9 km (ou lieues.
- L'utilisateur pour changer l'unité de distance en lieues (miles).
- Plage de mesure du nombre de pas :
  1 à 999.999 pas.
- Le mode de saisie des données personnelles comprend 4 sous-modes : âge, sexe, poids, longueur d'enjambée.

- L’utilisateur peut régler choisir le format d’affichage de l’heure : 12 ou 24 heures. Le calendrier automatique est réglé entre 2004 et 2029.
- Le chronomètre a une portée de 23 heures, 59 minutes et 59 secondes avec une précision de 1/100 de seconde.

B. CHANGER DE MODE

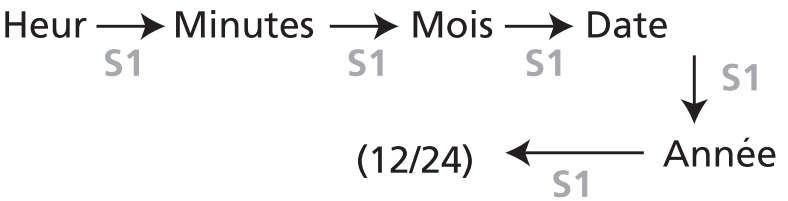
CHANGER DE MODE



C. EMPLOI DU MODE HORLOGE

- Afin de mettre cette horloge à l'heure, appuyez sur S1 pour activer le mode « indication de l'heure ». Le message « TIME » (temps) est affiché pendant 0,5 seconde.
- Gardez le bouton S4 enfoncé pour activer l'écran de réglage.
  Les mots « « ADJUST » (réglage) et « HOLD » (garder) clignotent pendant 1 seconde et ensuite, les heures se mettent à clignoter.
- Appuyez sur S2 pour augmenter le chiffre clignotant ou sur S3 pour réduire cette valeur. Gardez le bouton enfoncé pour accélérer le réglage. L'ordre de réglage est comme suit :

Ordre de réglage



D. EMPLOI DU MODE PODOMETRE

Si vous voulez utiliser le podomètre, il faut d'abord introduire vos données personnelles.

Appuyez deux fois sur S1 pour activer le mode DONNEES.

- Afin d'obtenir un calcul précis de la consommation calorique et de la distance parcourue, il est essentiel que vous introduisiez vos données personnelles correctement avant de mettre le podomètre en usage. Les données requises sont affichées dans l'ordre suivant :

Données personnelles

Age $\xrightarrow[S1]{}$ Sexe $\xrightarrow[S1]{}$ Poids $\xrightarrow[S1]{}$ enjambée

- Pour régler l'AGE, vous gardez le bouton S4 enfoncé pendant 2 secondes. Le message « ADJUST/HOLD » apparaît pendant 1 seconde jusqu'à ce que les chiffres indiquant l'âge clignotent.
- Appuyez sur S2 pour augmenter la valeur clignotante ou sur S3 pour la réduire. Gardez le bouton enfoncé pour accélérer le réglage. L'âge peut être réglé entre 10 et 99 ans. Appuyez sur S1 pour confirmer.
- Pressez S2 pour alterner homme et femme dans le champ du genre.
- Pour introduire le POIDS, vous appuyez sur S1. Pressez S2 pour augmenter la valeur clignotante ou sur S3 pour la réduire. Gardez le bouton enfoncé pour accélérer le réglage. Pressez S4 pour alterner kilos et livres comme unité de poids.
- Pour saisir la longueur d'une ENJAMBEE, vous appuyez sur S1. Afin de déterminer la longueur d'une enjambée moyenne, vous pouvez d'abord mesurer la distance parcourue en 10 pas et la diviser par 10. Pressez S2 pour augmenter la valeur clignotante ou sur S3 pour la réduire.

Gardez le bouton enfoncé pour accélérer le réglage. Pressez S4 pour alterner centimètres et pouces comme unité de poids. Pressez S1 pour confirmer.

- Commencez maintenant à marcher pour mesurer la longueur de vos pas. L'affichage ne montre pas les premiers 10 pas, afin d'éviter une fausse mesure. L'appareil détermine lui-même si vous marchez ou courez et ajoutera plus tard les 10 premiers pas automatiquement. Il est donc normal que le display ne change pas pendant les premiers 10 pas et ne commence qu'à afficher à partir du 11e pas.

E. COMMENT PORTER LE PODOMETRE

Grâce à la pince pratique, vous pouvez facilement attacher votre podomètre à votre ceinture. Afin d'obtenir le meilleur résultat, il vaut mieux l'attacher au prolongement du pli de la jambe droite ou gauche de votre pantalon.

Quelques situations peuvent influencer la précision du podomètre :

Veuillez observer les points suivants:

- Le podomètre doit être de façon à ce que les touches soient orientées vers le haut
- Des problèmes surviennent quand vous traînez les pieds (par exemple en portant des sandals ou chaussures à semelles douces), ou quand vous marches d'un pas inégal dans un environnement agité.
- Pendant les activités sportives, à l'exception de la promenade ou du jogging et la montée d'un escalier.

- Lorsque vous vous trouvez dans ou sur un véhicule (vélo, auto, tramway, train, bus, etc.) produisant des vibrations.
- Quand vous vous asseyez ou quand vous vous levez.

F. SAISIR LE CIBLE

- En mode Podomètre, appuyez trois fois sur S2 pour activer l'écran de réglage TARGET (cible).

- Gardez le bouton S4 enfoncé pendant 2 secondes pour remettre à zéro le nombre-cible de pas. Le message « ADJUST/HOLD » (réglage/garder) est annoncé.

- 5 zéros apparaissent à l'écran. Le zéro à gauche clignote en premier. Appuyez sur S2 pour augmenter le chiffre clignotant ou sur S3 pour le réduire. Appuyez sur S1 pour passer au chiffre suivant.

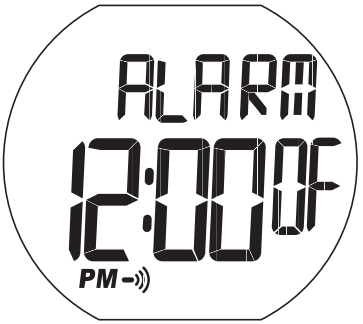
- Vous pouvez aussi appuyer sur S1 pour passer au champ suivant quand vous voulez saisir un nombre de pas inférieur.

- Après avoir introduit les cinq chiffres, vous pressez S1 pour confirmer.

- Le nombre de pas cible commence à diminuer dès que vous vous mettez en marche. L'alarme retentit au moment où vous avez atteint zéro. Pour interrompre l'alarme, pressez une des touches S1-S4.

- Vous pouvez également changer votre cible lorsque vous n'avez pas encore atteint le cible original. A cette fin, gardez le bouton S4 enfoncé pour remettre le cible à zéro. Vous pouvez également reprendre votre cible précédent par une nouvelle pression sur S4.

G. REGLAGE DU REVEIL

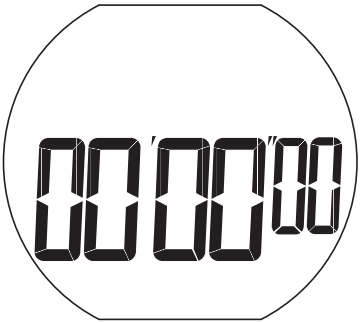


- Pour régler l'heure du réveil, vous appuyez trois fois sur S1 en mode INDICATION DE L'HEURE pour activer le mode REVEIL.
- Appuyez sur S2 pour alterner MARCHE/ARRET. L'icône du réveil apparaît lorsque le réveil est activé.
- Gardez le bouton S4 enfoncé pendant 2 secondes pour activer l'écran de réglage.
  Le message « ADJUST/HOLD » (réglage/garder) est affiché pendant 1 seconde. Puis, les chiffres indiquant l'heure se mettent à clignoter.
- Appuyez sur S2 pour augmenter le chiffre clignotant et sur S3 pour le réduire. Gardez ce bouton enfoncé pour accélérer le réglage. Pressez S1 pour confirmer et passer au réglage des

minutes.

- Tous les réglages étant faits, vous pouvez appuyer sur S1 pour quitter le mode de réglage.
- L’avertisseur retentit pendant 20 secondes quand la fonction du réveil est activé. Appuyez sur n’importe quel bouton pour arrêter le réveil.

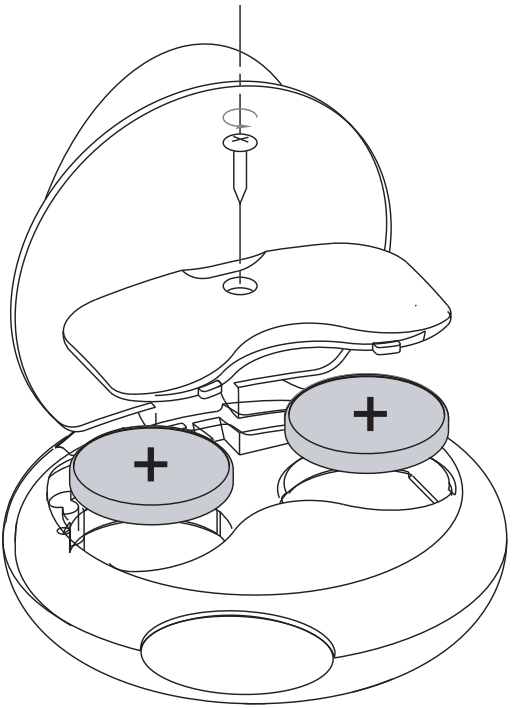
H. EMPLOI DU CHRONOMETRE



- Appuyez 4 fois sur S1 pour activer le mode Chronomètre. Le message « CHRONO » s'affiche pendant 0,5 seconde.
- Appuyez sur S2 pour démarrer le chronomètre. Appuyez encore pour arrêter le chronomètre. Gardez S3 enfoncé pour remettre à zéro les chiffres du chronomètre.
- Dans la première heure, le chronomètre indique les minutes, secondes et 1/100ième de seconde. Après la première heure, il affiche les heures, minutes et secondes.

Remarque :
Ce chronomètre a une résolution de 1/100ième de seconde pendant la première heure et ensuite une résolution de 1 seconde, avec une portée de 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

I. REMPLACEMENT DE LA PILE



- Le couvercle du compartiment à piles se trouve sous la pince à ceinture à l'arrière de l'appareil. Ouvrez la pince à ceinture et puis le couvercle du compartiment à piles en dévissant la vis de fermeture.
- Sortez la pile épuisée de l'appareil et remplacez-la par une nouvelle pile du type CR2032. Connectez les pôles tout en respectant les polarités.
- Refermez le couvercle et vissez la vis de fermeture.

J. ENTRETIEN DU PODOMETRE

- Evitez d'exposer le podomètre aux températures extrêmes.
- Utilisez un chiffon sec et doux, légèrement humidifié avec un mélange d'eau et d'un détergent non-agressif. N'utilisez jamais de produits volatiles tels que le benzène, thinner, détergents sous forme de spray, etc. Lorsque vous n'utilisez pas votre podomètre, gardez-le dans un endroit sec.
- Si l'alarme retentit dans des circonstances extrêmement froides, il est possible que l'affichage noircit ou disparaît complètement. Le fonctionnement normal doit reprendre dès que le podomètre revient dans une température ambiante plus élevée.
- Gardez ce mode d'emploi et toute autre documentation livrée avec ce podomètre en lieu sûr en vue d'une consultation ultérieure.

PHG018-03010F